

Demeter Journal, Nr.10/ Sommer 2011

Meditation wirkt

Der Stoffwechsel reagiert nicht nur auf Medikamente, sondern auch auf Meditation oder andere Bewusstseinstechiken. Wissenschaftler haben erforscht, dass Meditation auch morphologisch nachweisbare Veränderungen im Gehirn hinterlässt. Klinische Studien beweisen, dass durch Meditation Hirnregionen "heruntergeregelt" werden, die für Angst, Depression und Schmerz verantwortlich sind. Durch Meditation komme es zur messbaren Freisetzung von Glückshormonen. An Depressionen Leidende reagierten demnach auf die achtsamkeitsbasierte kognitive Verhaltenstherapie mit Yoga und Meditation überaus positiv.

VITAL, Nr.6/2009

Meditation macht glücklich und gesund

Die Meditation ist in der Moderne angekommen ... Aus der Forschung ergeben sich immer mehr Beweise für die gesunde Wirkung der Meditation. ... Kanadische Forscher der Universität Calgary konnten in einer Studie mit 49 Brustkrebs-Patientinnen nachweisen, dass sich deren Lebensqualität nach einem Acht-Wochen-Meditationskurs deutlich verbesserte. Auch schliefen sie im Schnitt 30 Minuten länger pro Nacht, statt sich mit ängstlichem Grübeln zu quälen. Das Ergebnis einer weiteren Studie: Nach drei Monaten Meditationskurs hatten Patienten an der Universität West Virginia mit Bluthochdruck oder chronischen Schmerzen nur noch halb so viele Beschwerden. Und die Psychologin Jennifer Gregg von der Universität Nevada entdeckte, dass Diabetiker durch Meditation ihren Blutzuckerspiegel besser kontrollieren können. Ähnlich gut belegt sind Positiv-Effekte bei Angst- und Essstörungen oder Schuppenflechte. Vor allem aber hilft Meditation gegen den Krankheitsauslöser Stress. Prof. Fred Travis, Direktor des Centers für Gehirn-, Bewusstseins- und Kognitionsforschung in Fairfield, Iowa, bewies in einer Studie an 50 Studenten, dass sie schon nach zehn Wochen Meditation von nur 20 Minuten pro Tag stressresistenter wurden. Ihre Hirnströme zeigten zudem, dass sie sich besser konzentrieren konnten. Trotz aller Erfolge ist die Meditation aber keine Methode, die im Do-it-yourself-Verfahren gelernt werden sollte. Diplompsychologin Susanne Müller vom Institut für Psychologie, Uni Freiburg: "Meditation lässt sich nicht im Schnellverfahren erlernen. Wer ernsthaft damit beginnen möchte, sollte sich von ausgebildeten Meditationslehrern anleiten lassen."